Sécurité sociale
l'Assurance Retraite

La lettre aux retraités
du régime général
de la Sécurité sociale

Parlons retraite

2013

ÉDITION PAYS DE LA LOIRE

690 616
retraités vivent en Pays de Loire

31 701
nouveaux retraités

(Chiffres au 31 décembre 2011)

© Fotolia/Yuri Arcurs

L'ASSURANCE RETRAITE, UN RÉSEAU À VOTRE SERVICE

1 Caisse nationale, la Cnav* également en charge de la région Île-de-France

15 Carsat* en métropole

4 CGSS* dans les départements d'outre-mer

1 CSS* à Mayotte

* Cnav : Caisse nationale d'Assurance vieillesse ;
Carsat : caisses d'Assurance retraite et de la santé au travail ;
CGSS : caisses générales de sécurité sociale ;
CSS : caisse de sécurité sociale.

1ER PRIX DE LA RELATION CLIENT

Pour la 5e fois, l'Assurance retraite a obtenu le 1er prix Podium* de la relation client dans le secteur Services publics.

* Selon l'étude BearingPoint/TNS Sofres réalisée du 30/03 au 09/04/12, échantillon de 4 000 personnes.

Être entouré, une clé du « bien vieillir »

Échanger, partager ses repas, participer à une activité au sein d'un groupe : des moments agréables qui contribuent au bien-être, notamment lorsqu'on est à la retraite. Car, on le sait, le fait d'être entouré constitue une clé essentielle du « bien vieillir ». L'Assurance retraite (Cnav, Carsat…) se mobilise donc sur différents projets qui favorisent le maintien du lien social : soutien au bénévolat avec l'association France Bénévolat ; aide au départ en vacances avec l'ANCV ; ateliers collectifs d'informations (nutrition, équilibre, mémoire…) ; développement de logements où chaque retraité conserve un « chez soi » tout en ayant accès à des espaces collectifs… ■

Le courrier joint à cette lettre est important. Il précise le montant imposable de la retraite que nous vous avons versée en 2012 au titre de votre retraite de base (régime général de la Sécurité sociale). Conservez-le bien, il vous permettra de vérifier le montant figurant sur la déclaration de revenus préremplie qui vous sera adressée au printemps.

Retrouvez le calendrier des paiements de votre retraite en **page 6**

Consultez régulièrement l'espace Retraités !

Vous souhaitez obtenir les dernières informations concernant votre retraite, bénéficier de nombreux services en ligne ou de précieux conseils pour bien vivre cette période ? Le site de l'Assurance retraite est à votre disposition pour répondre au mieux à toutes vos questions.

© Fotolia / Blend Images

Nutrition, mémoire, logement : des infos, des vidéos et des quiz !

Pour vous accompagner tout au long de votre vie à la retraite, nous vous proposons dans la rubrique « Bien vivre sa retraite » des conseils et astuces sur de nombreuses thématiques : comment rester en forme, surveiller sa santé, être aidé en cas de besoin ? Comment adapter son logement ? Etc.

Au menu, de nombreux quiz (bien dormir, bien bouger, etc.), les astuces d'un ergothérapeute pour adapter son logement… ainsi qu'un questionnaire en ligne qui vous permet d'évaluer vos atouts pour « bien vieillir », avec à la clé un bilan individualisé.

Des informations utiles sur votre retraite

Sur l'espace Retraités, vous retrouvez :

- le calendrier des paiements de votre retraite ;
- les droits et démarches en cas de résidence à l'étranger, ou si vous souhaitez reprendre une activité professionnelle ;
- les démarches à suivre en cas de décès du conjoint.

Cette lettre vous est envoyée par la caisse qui vous verse votre retraite.

Si vous avez déménagé depuis votre dernière activité et que vous voulez des renseignements sur les ateliers ou aides proposés près de chez vous, rapprochez-vous de la caisse régionale (Cnav ou Carsat) de votre lieu de résidence.

Tout est sur www.lassuranceretraite.fr, espace Retraités

- Inscrivez-vous dans la rubrique « Mon espace personnel » pour accéder aux services en ligne gratuits
- Consultez notre nouvelle rubrique : « Bien vivre sa retraite » pour obtenir des conseils (santé, nutrition, logement, etc.), ou tapez directement : www.lassuranceretraite.fr/bienvivresaretraite

Des informations personnalisées après inscription

Créez votre espace personnel sur le site. Cela vous permettra notamment de :

- consulter le montant à déclarer à l'administration fiscale ;
- consulter vos derniers paiements ;
- demander l'envoi d'une attestation de paiement (une fois connecté au service « Consulter vos 3 derniers paiements », cliquez sur l'icône « Votre attestation de paiement par courrier »).

Notre site vous permet également de contacter un conseiller par messagerie électronique.

Moins de papier dans les boîtes aux lettres : nous y contribuons !

Si vous le souhaitez, vous pouvez choisir de recevoir votre montant à déclarer à l'administration fiscale par courrier électronique : il suffit de nous l'indiquer à partir de votre espace personnel. Vous pourrez continuer à lire notre lettre *Parlons retraite* en consultant notre site, espace Retraités.

© Fotolia / petra b.

Vivre sa retraite à l'étranger

Vous envisagez de vivre votre retraite à l'étranger ? Retrouvez ici les démarches à accomplir afin de garantir le versement régulier de votre retraite.

Premier réflexe : signalez à votre caisse de retraite régionale votre nouveau pays de résidence ainsi que vos éventuelles nouvelles coordonnées bancaires. Vous devez également nous faire part de toute modification concernant votre situation familiale, votre état civil ou vos ressources.

Nous vous demanderons, à échéance régulière (en général une fois par an), un justificatif d'existence. Faites compléter et authentifier ce document par les autorités locales compétentes et renvoyez-le dans les délais à votre caisse de retraite. À défaut de réception de ce justificatif, le paiement de votre retraite peut être suspendu.

Sachez qu'en cas de départ à l'étranger, le paiement de l'Aspa (Allocation de solidarité aux personnes âgées) ou de l'ASI (Allocation supplémentaire d'invalidité) est supprimé. Ainsi, signalez à votre caisse régionale votre départ afin d'éviter d'avoir à rembourser des sommes importantes. Si vous revenez vivre en France, vous pourrez déposer une nouvelle demande d'Aspa.

Si vous êtes domicilié fiscalement hors de France, une cotisation d'Assurance maladie (3,2 %) sera prélevée sur votre retraite. Si vous n'êtes pas ou insuffisamment couvert au titre de l'Assurance maladie dans votre pays de résidence, vous pourrez souscrire une assurance volontaire, notamment auprès de la Caisse des Français de l'étranger.

En savoir plus
Consultez le site www.lassuranceretraite.fr, rubrique « Retraités/Paiement de la retraite/ En cas de résidence à l'étranger »
ou adressez-vous à votre caisse régionale.

S'épanouir grâce au bénévolat

**Près d'1 bénévole sur 2 est retraité…
Envie de tenter l'expérience ?**

Outre l'humanitaire et le social, vous pouvez devenir bénévole dans l'éducation, la santé, la culture, le sport, etc. Besoin de conseils ? Contactez un conseiller France Bénévolat qui vous orientera en fonction de vos centres d'intérêt, de vos compétences et de votre disponibilité. Sachez qu'aux yeux des associations, les retraités représentent un précieux réservoir de compétences, d'énergie et de temps disponible. Et pour vous, c'est peut-être une nouvelle occasion de transmettre, d'échanger et de vous faire plaisir. **Contact : www.francebenevolat.org**

© Fotolia / Noam

Des lieux de vie collectifs... pour bien vieillir

Pour permettre aux personnes retraitées socialement fragilisées et aux revenus modestes de vieillir en bonne santé et de vivre en autonomie dans des logements adaptés à leurs besoins, la Carsat des Pays de la Loire soutient les projets de Lieux de Vie Collectifs (LVC), en particulier lorsqu'ils sont innovants comme la résidence le « Square des âges » à Château-Gontier Bazouges, en Mayenne.

Le « Square des âges », lieu de vie collectif ouvert aux retraités âgés de plus de 65 ans, propose 30 pavillons de plain-pied, allant du T1 au T3, adaptés et sécurisés, à loyers modérés. Équipés d'une maison commune de 160 m², le « Square des âges » permet la convivialité entre les résidents avec des services communs et des animations. Afin de favoriser le maintien dans leur milieu ordinaire de vie, les locataires bénéficient d'une aide à domicile : portage des repas, soins infirmiers, téléalarme, etc., et du soutien d'une personne chargée de l'accueil et de la coordination des services proposés.

Comment est né le projet ?

Ce projet entend apporter une réponse à deux constats des acteurs locaux :

- l'insuffisance de l'offre de logements adaptés aux personnes âgées autonomes ou légèrement dépendantes, en proposant des services d'accompagnement et de maintien à domicile,
- la nécessité d'apporter une réponse aux besoins observés sur un territoire caractérisé par un vieillissement marqué de la population, avec une proportion de personnes âgées plus forte que la moyenne nationale.

Quels étaient les acteurs de ce projet ?

Ce projet lancé en 2006 et inauguré le 7 mai 2010 a fait l'objet d'une attention et d'un soutien institutionnels de la Carsat, se traduisant par des conventions de partenariat avec : la ville de Château-Gontier, porteuse du projet et propriétaire du terrain, la SA d'HLM Axentia pour la construction et l'aménagement des logements, la Mutualité Française Anjou Mayenne pour la gestion des logements et la maison commune. Le Centre Communal d'Action Sociale est sollicité pour la mise à disposition et la gestion des services de maintien à domicile. La Carsat a participé au financement de ce projet, en accordant un prêt sans intérêt d'un million d'euros, représentant environ 30 % du coût de cet équipement social.

© Comstock

Quelle est la plus-value apportée par ce projet ?

Ce projet permet de soutenir le « projet de vie » des personnes retraitées. Il est facilement « modélisable » et « reproductible », en particulier dans des territoires à faible densité urbaine. En effet, dans ces bassins de vie, le risque d'isolement voire d'exclusion sociale existe réellement pour certains retraités de condition modeste ne souhaitant pas rejoindre des centres urbains qui ne leur sont pas familiers. Par ailleurs, les résultats de l'enquête de satisfaction récente, démontrent bien l'intérêt social et la pertinence de cette réalisation.

L'implication de la Carsat nécessite une concertation attentive avec les différents porteurs et acteurs de ce projet, avec une réelle volonté de promouvoir les orientations de l'Action Sociale et de l'Assurance Retraite, tout en intégrant les particularités des territoires et la capacité d'innovation de partenaires diversifiés et complémentaires.

Le bénévolat : ça vous tente ?

Vous souhaitez vous investir dans une mission citoyenne ? Contribuer au développement d'activités culturelles ou sportives ? Mettre vos expériences personnelles et professionnelles au service des autres ? Agir pour des causes humanitaires ?

Dans tous les domaines, les associations sont nombreuses et reposent essentiellement sur l'engagement de bénévoles. Réservoir de compétences, d'énergie et de temps disponible, les retraités représentent près d'un bénévole sur deux. Alors, pourquoi pas vous ?
Si vous souhaitez être bénévole sans savoir auprès de quelle association, contactez France Bénévolat.

Pour en savoir plus, consultez
www.francebenevolat.org

LES POINTS D'ACCUEIL EN RÉGION PAYS DE LA LOIRE

- Maison des associations – 21, allée Baco – 44000 Nantes – Tél. 02 40 35 12 17
- Agora – Maison des associations – 2 bis, av. Albert de Mun – 44600 St Nazaire – Tél. 02 51 10 18 05
- France Bénévolat Maine-et-Loire – 34, rue Thiers – 49100 Angers – Tél. 02 41 23 28 90
- Espace Jean Rostand – rue Emmanuel Clairefond – 49400 Saumur – Tél. 06 75 08 39 67
- Centre social du Planty – 55, rue du Planty – 49300 Cholet – Tél. 06 36 87 75 25
- France Bénévolat Mayenne – 53000 Laval – Tél. 06 52 15 22 61
- France Bénévolat de la Sarthe – 5, rue des Jacobins – 72000 Le Mans – Tél. 02 43 87 50 02
- Association France Bénévolat 85 – 13, rue de la République – 85000 La Roche-sur-Yon – Tél. 06 80 73 33 65

Fréquence Retraite, la newsletter des retraités

Une étude de lectorat, réalisée en 2012, a montré l'intérêt que portent nos lecteurs à nos revues. Elle a aussi mis en évidence un besoin d'informations spécifiques à destination des retraités (droits, services, conseils pour bien vieillir, etc.). Aussi, pour répondre à l'attente de nos abonnés, une newsletter « Fréquence Retraite » est en ligne depuis septembre 2012. Pour recevoir cette lettre d'information dont la parution est trimestrielle, il suffit de vous inscrire sur la page d'accueil de notre site **www.carsat-pl.fr**.
Pour retrouver les premiers numéros, cliquez sur « Salariés ou retraités > Vos droits, nos services en ligne > Communication > Nos publications ».
Alors, inscrivez-vous vite pour rester bien informé(e) !

La retraite de réversion : il faut en faire la demande

Votre conjoint(e) décédé(e) a cotisé au régime général de la Sécurité sociale : vous avez peut-être droit à une retraite de réversion.

Pour bénéficier de la réversion, vous devez avoir au moins 55 ans au moment du point de départ de la réversion et remplir des conditions de mariage et de ressources.

Pour en faire la demande, appelez rapidement la Carsat au **39 60** (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou au **09 71 10 39 60** (depuis l'étranger, une box ou un mobile) du lundi au vendredi de 8 h à 17 h). Nous vous guiderons dans vos démarches et vous proposerons un rendez-vous.
Vous pouvez peut-être prétendre à une retraite de réversion auprès de vos régimes de retraite complémentaires. Contactez-les au **0 820 200 189**.

Les 7 et 8 décembre derniers, la Carsat Pays de la Loire organisait à Angers son premier salon « Tremplin Retraite, préparer et réussir votre passage à la retraite ».

Ce salon, gratuit et dédié aux futurs retraités(1), était réalisé en partenariat avec 5 autres caisses de retraite, la Msa(2), le Rsi(3), la Cnieg(4), l'Ircantec(5) et la Cnracl(6). Quarante exposants ont proposé leurs produits et leurs services. Les stands étaient organisés autour des 5 thématiques : la préparation à la retraite, la santé et le bien-être, les services à la personne, les droits et le patrimoine, les loisirs et le bénévolat. Les visiteurs pouvaient aussi assister à des conférences et mini-conférences sur des sujets tels que : ma retraite mode d'emploi, tout savoir sur votre relevé de carrière, la réforme Hollande et les carrières longues, le logement, la santé, le patrimoine, le bénévolat, etc. Les retraités ont pu y trouver des réponses et des solutions adaptées à leurs attentes et à leurs besoins : réponses à leurs questions sur certains droits (retraite de réversion, etc.), inscription en direct sur le site de l'Assurance retraite pour obtenir des informations personnalisées (leurs trois derniers paiements, les montants à déclarer aux Impôts, etc.) et des conseils pour bien vivre leur retraite (bénévolat, alimentation, etc.).

Pour en savoir plus, consultez : **www.tremplinretraite.fr**.

La Carsat Pays de la Loire vous donne rendez-vous en 2013 pour deux prochains salons : les 14 et 15 juin à la Roche-sur-Yon et les 6 et 7 décembre au Mans.

(1) Plus spécifiquement aux personnes de 50 à 62 ans. (2) Mutualité sociale agricole. (3) Régime social des indépendants (commerçants et artisans). (4) Caisse nationale des industries électriques et gazières. (5) Institution de retraite complémentaire des agents non titulaire de l'État et des collectivités publiques. (6) Caisse nationale de retraite des agents des collectivités locales.

Actualité

Prélèvement sur la retraite

En 2013, une nouvelle contribution sera prélevée sur les retraites en vue de financer la dépendance: la contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie (Casa). Cette cotisation, qui s'élève à 0,3 %, concerne les retraités assujettis à la CSG au taux fort de 6,6 %, et s'appliquera aux sommes versées à compter du 1er mai 2013. Vous n'êtes pas concerné par la Casa si vous percevez l'allocation de veuvage, les anciennes allocations du minimum vieillesse, l'Aspa ou l'Asi, ou bien si vous n'êtes pas assujetti à la CSG au taux fort.

Déménagement

Pensez à nous envoyer vos nouvelles coordonnées (en précisant votre numéro de sécurité sociale et votre numéro de retraite), soit en nous écrivant à l'adresse figurant ci-contre, soit par internet sur : **www.mon.service-public.fr**

Coordonnées bancaires

Si vous changez de banque ou de coordonnées bancaires, il est nécessaire de transmettre à votre caisse régionale un relevé bancaire récent et original sur lequel figurent le numéro Iban et le code BIC de votre compte.

Publication annuelle éditée par la Caisse nationale d'assurance vieillesse, 110 av. de Flandre, 75951 Paris Cedex 19, en collaboration avec les caisses régionales / **Direction de la publication**: Pierre Mayeur / **Rédactrices en chef**: Anne Renault, Mélina Boudant, Pascale Melse / Maquette: Maogani / Impression: SIB / **Dépôt légal**: janvier 2013 / ISSN: 2119-4548

TOUS NOS CONTACTS

lassuranceretraite.fr

www.facebook.com/lassuranceretraite

Application pour mobile : **« Retraite Sécu »**

www.carsat-pl.fr

Vous pourrez, entre autres, accéder aux services facilitant la vie à la retraite dans votre région.

Par téléphone **39 60**

(prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Le numéro des caisses régionales de l'Assurance retraite.

- Pour appeler d'une box ou d'un mobile, composez le **09 71 10 39 60** ;
- Du lundi au vendredi, de 8 h 00 à 17 h 00 ;
- Si vous appelez de l'étranger, composez le **00 33 9 71 10 39 60**.

Écrivez-nous

Carsat Pays de la Loire
2, place de Bretagne
44932 Nantes Cedex 9

Courriel via **lassuranceretraite.fr**

CALENDRIER PAIEMENTS 2013	
Mensualités	**Versements**
JANVIER	Vendredi 8 février
FÉVRIER	Vendredi 8 mars
MARS	Mardi 9 avril
AVRIL	Vendredi 10 mai
MAI	Lundi 10 juin
JUIN	Mardi 9 juillet
JUILLET	Vendredi 9 août
AOÛT	Lundi 9 septembre
SEPTEMBRE	Mercredi 9 octobre
OCTOBRE	Vendredi 8 novembre
NOVEMBRE	Lundi 9 décembre
La date du versement de décembre sera fixée ultérieurement.	

Le délai effectif de virement sur votre compte dépend de votre établissement financier.